# MANUAL DE INTERVENCIONES PSICO-AFECTIVAS

# POST-COVID 19

# SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL ESTADO DE MÉXICO

## INTRODUCCIÓN:

Las medidas de contingencia resultantes de la pandemia decretadas a mediados del mes de Marzo del 2020 han provocado una gran cantidad de cambios y ajustes a todas las niñas, niños y adolescentes de nuestro país y de nuestro estado.

Es importante conocer, desde las neurociencias y la psicología, las potenciales afectaciones negativas que todos estos cambios en las vidas de las y los menores, y al mismo tiempo proponer líneas de acción para la prevención e intervención de las posibles afectaciones psico-emocionales resultantes de estos tiempos de distanciamiento social.

Nuestro punto de partida será el conocimiento de los elementos positivos que el cerebro infantil necesita para su correcto desarrollo y funcionamiento, y el cómo las alteraciones psicosociales resultantes al distanciamiento social, pueden afectar el funcionamiento óptimo del cerebro infantil.

Este manual será un recurso que nos llevará paso a paso en el conocimiento del cerebro y mente infantil, su desarrollo, sus recursos, sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales, y cómo las relaciones interpersonales sanas, estables, respetuosas, afectivas y predecibles pueden ayudar en la recuperación del daño producido por el aislamiento social debido a la contingencia del COVID-19.

## NATURALEZA DE ESTE MANUAL:

Este manual no busca brindar información técnica, ni densamente clínica. Este manual busca el compartir información práctica, cálida y dinámica, sobre la importancia de las relaciones interpersonales (vínculo), como elemento organizador del desarrollo, funcionamiento, y reparación de la mente infantil.

En teoría, ningún niño, niña o adolescente, debería pasar por un proceso restaurativo debido a carencia de relaciones interpersonales seguras, pero desafortunadamente, existen muchos menores con fuertes carencias en este sentido.

El distanciamiento social, aunque es una medida de protección a la salud de toda persona, se ha convertido en un elemento potencialmente dañino para la salud mental, principalmente de los menores, cuyo cerebro se encuentra todavía en desarrollo.

El confinamiento social, trae como consecuencia, dosis muy por debajo de lo necesario para un cerebro en desarrollo, y esto aunado a las posibles carencias preexistentes a la contingencia.

Por lo mismo, este manual utilizará los recursos naturales que la mente en desarrollo necesita para su restauración y re-organización: Las relaciones interpersonales funcionales.

### SECCIÓN I FUNDAMENTOS TEÓRICOS

### LECCIÓN #1: CONOCIENDO LA ORGANIZACIÓN DEL CEREBRO

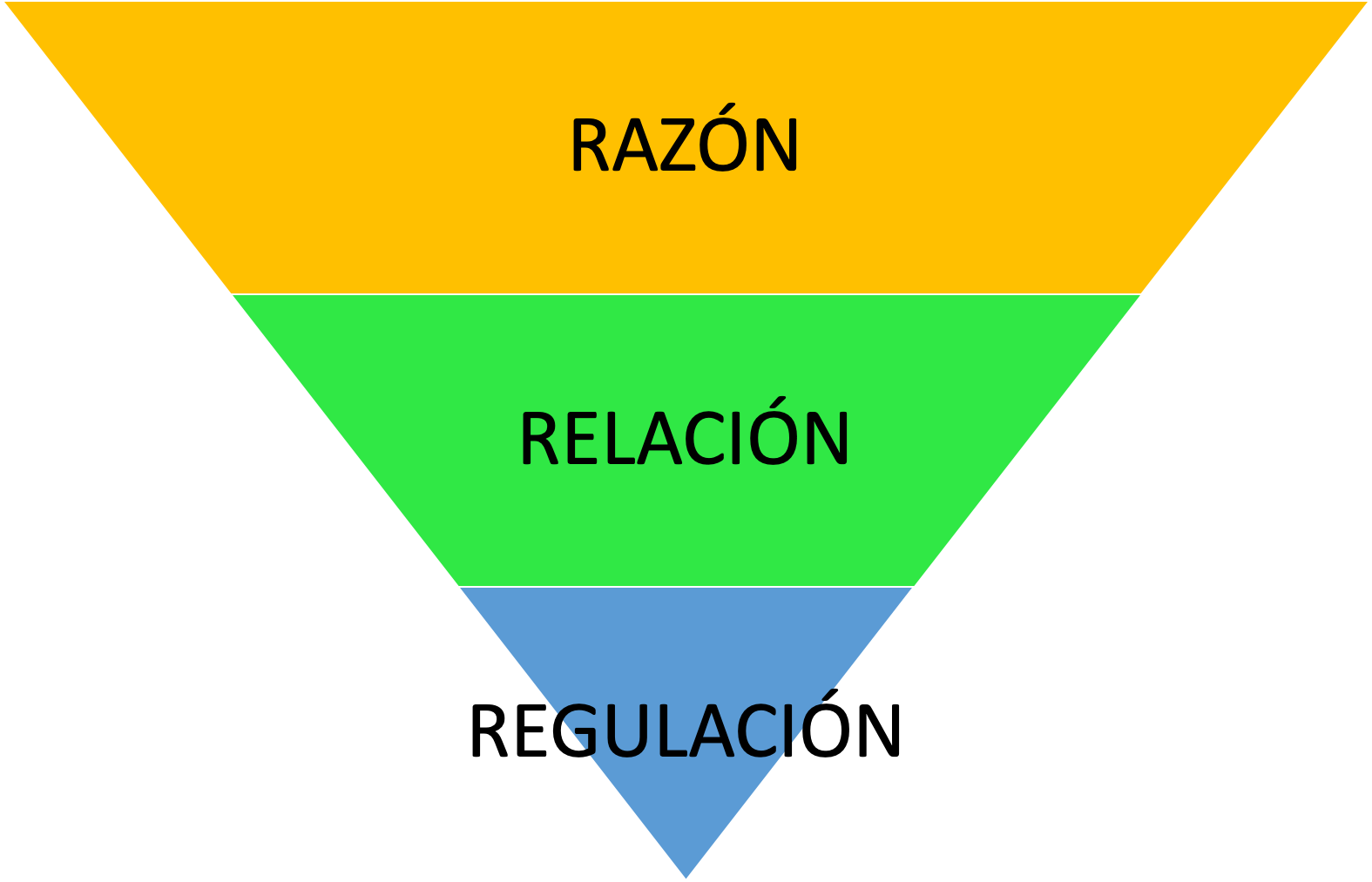
INTRODUCCIÓN: El cerebro humano es una estructura extremadamente compleja. Está compuesta por varias estructuras y más de 100 mil millones de neuronas. Todos estos elementos pueden funcionar de dos maneras: a) Organizada y, b) Desorganizada.

Es el cerebro organizado el que es capaz de aprender, memorizar, resolver problemas, relacionarse con los demás de manera respetuosa, etc. Un cerebro desorganizado es muy disfuncional, ya que su desempeño se vuelve reactivo, defensivo, y desconfiado.

El cerebro organizado utiliza todos sus recursos más elevados para poder sobrevivir de una manera colectiva, estructurada y en paz. El cerebro desorganizado busca sobrevivir de una manera primitiva, desconectado de los demás, e intentando someter al otro.

Para que el cerebro humano funcione de manera organizada, requerirá de una secuencia particular y específica de activación. Si esta secuencia no se lleva a cabo, el cerebro no se puede organizar.

La secuencia es la siguiente:



Como podemos ver en la gráfica, la base del funcionamiento óptimo del cerebro es la regulación fisiológica. No puede existir la organización cerebral sin este elemento. La regulación fisiológica, se explicará a más detalle en la siguiente lección, y es el fundamento para que las estructuras cerebrales permitan el correcto funcionamiento del resto de los procesos humanos (relaciones interpersonales, empatía, expresión afectiva, racionalización, etc.)

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Recuerda que el funcionamiento óptimo del cerebro está basado en la activación secuencial de las 3 R´s: Regulación-Relación-Razón

### LECCIÓN #2: LA REGULACIÓN

INTRODUCCIÓN: Como pudimos aprender en la primera lección, el funcionamiento óptimo del cerebro depende de la correcta activación de estructuras y procesos neuronales. El primero es el proceso de la Regulación fisiológica.

Es muy importante señalar que los seres humanos no nacemos con la capacidad de regular fuertes emociones. Cuando nacemos, ya poseemos la capacidad de sentir miedo, pero no tenemos los recursos para calmarnos. No podemos andar por la vida sin esta capacidad de regular nuestras emociones fuertes. Esto sería como tener un automóvil que puede acelerar, pero no tiene frenos. La regulación fisiológica será obtenida debido a la relación y presencia de figuras adultas funcionales (regularmente la madre, padre, abuelos, etc.). La presencia de estos adultos, y los estados de calma de ellos y ellas, terminarán por internalizarse en el infante, y poco a poco formarán parte de su repertorio emocional. El niño y la niña podrán experimentar emociones fuertes (miedo, alegría, ilusión, frustración, etc.), y también podrán calmarse a ellos y ellas mismas, utilizando su sistema de regulación.

Este sistema de regulación, aunque ya se encuentre instalado en la mente del infante, dependerá de varios factores externos e internos, para su correcto funcionamiento.

Es decir, que a pesar de que la persona ya cuente con esta capacidad de regularse (calmarse), si las condiciones externas o internas no son adecuadas, la sensación de miedo o cualquier otra emoción fuerte va a continuar presente sin la posibilidad de calmarse.

Aquí es donde nuestros cerebros requieren la fuente principal de la regulación: La Presencia del Otro.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Recuerda que la base del funcionamiento óptimo del cerebro es la capacidad de Regularse. La Regulación es resultado de la Presencia de otras personas en un estado de calma. Ese estado de calma (regulación) en el otro, terminó por convertirse en la calma del infante. La regulación no siempre es continua, ya que depende de muchos factores externos e internos. Si la persona no se puede Regular, siempre puede acudir a la Regulación de otra persona para poderse calmar.

### LECCIÓN #3: LA RELACIÓN

INTRODUCCIÓN: Como vimos en el diagrama de las 3 R´s, solo si la persona se encuentra Regulada fisiológicamente, es cuando puede desarrollar un vínculo afectivo seguro (relación) con otra persona. Es decir, que solo bajo el estado de regulación, las personas podemos vincularnos adecuadamente, con los elementos de respeto, empatía, reciprocidad, etc. De esta manera, el cerebro va generando un funcionamiento secuencial óptimo. Primero, bajo un estado de Regulación (calma interna), la persona se experimenta segura, y con esta seguridad puede acercarse a otras personas y sentir seguridad bajo el contexto relacional. Cuando el cerebro infantil se siente seguro internamente (regulación), y seguro colectivamente, querrá mantener esa dinámica, asociando la presencia del otro como una experiencia positiva que cuidará para incrementar su sensación de seguridad y placer. El cerebro humano, desde su nacimiento necesita la presencia del otro para establecer su propia capacidad de Regulación, y después, la presencia del otro (vínculo), retroalimentará la necesidad de las relaciones interpersonales como elemento indispensable para su funcionamiento óptimo.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Como hemos visto en estos primeros puntos, existe una relación directa entre los estados de Regulación y los vínculos interpersonales. La contingencia del COVID-19 interrumpieron estos dos procesos fundamentales. Los niños, niñas y adolescentes, interrumpieron sus dosis relacionales naturales al no convivir naturalmente en sus escuelas y comunidades. ¿Qué afectaciones crees que esta interrupción social pueda provocar en tus alumnos y alumnas durante y después de esta contingencia?

### LECCIÓN #4: LA RAZÓN

INTRODUCCIÓN: Lo que distingue el cerebro humano del de otras especies es su capacidad de razonar. El razonamiento es la capacidad más compleja del cerebro humano. El razonamiento incluye procesos de aprendizaje, memoria, resolución de conflictos, planeación, ejecución de tareas, lenguaje, procesos matemáticos y muchos otros más. Este tipo de procesos, como hemos visto, dependerán de la presencia funcional de la capacidad de Regularse y Relacionarse. Los altos niveles de estrés pueden interferir de la regulación y de relación, y por lo mismo, con los procesos de aprendizaje.

La responsabilidad de las instituciones de educación es que todas y todos los niños aprendan. Ahora, bajo el modelo neurosecuencial (las 3 R´s) sabemos que el aprendizaje no se puede llevar a cabo de manera óptima si las condiciones de Regulación, y de Relación no se encuentran presentes. No hay manera de que el cerebro del infante pueda aprender sin las 2 R´s anteriores.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Aunque sabemos que la principal responsabilidad de las instituciones educativas es el área académica (racional), se deben de incluir procesos de regulación fisiológica y de relaciones interpersonales, antes de retomar las actividades cognitivas (aprendizaje). El nivel de aprovechamiento académico es extremadamente bajo cuando no cuenta con los fundamentos de la Regulación, ni de la Relación. El cerebro, no se organizaría, y por lo tanto funcionaría de manera defensiva. ¿Qué consecuencias conductuales, relacionales y académicas tendría el no incluir la Regulación ni la Relación al retomar las clases presenciales?

### LECCIÓN #5: EL PODER DE LA PRESENCIA HUMANA

INTRODUCCIÓN: El cerebro humano, al nacer ya cuenta con 98% de las estructuras necesarias para funcionar de manera óptima, pero carece de las conexiones entre todas sus estructuras. Es decir, aunque de forma física, el cerebro ya pudiera funcionar en su totalidad al nacer, le hacen falta “puentes” entre todas sus estructuras para así poder desempeñarse de manera óptima y madura. Para que esta madurez se lleve a cabo, el cerebro necesita experiencias, muchas experiencias para que se generen estos “puentes” entre todas las estructuras. Podemos decir entonces que el cerebro humano no podría madurar de manera efectiva sin la presencia de experiencias que faciliten su madurez. Ahora, lo importante es saber qué tipos de experiencia necesita el cerebro humano para poder madurar. La respuesta es sencilla: Experiencias Interpersonales.

El cerebro humano, al nacer es solo un conjunto de estructuras físicas, pero al interactuar ante la presencia del otro, estas estructuras irán formando lo que se conoce como la Mente Humana. La mente, es el conjunto de procesos bioquímicos y eléctricos que permiten la adquisición, almacenamiento y utilización de información. Los humanos al nacer contamos con un cerebro, pero no una mente. La mente será el resultado de experiencias de lo interno con lo externo, principalmente experiencias interpersonales.

Nuestro cerebro al nacer, requiere la presencia del otro para organizarse: Regulación, Relación, Razón.

Por ejemplo, cuando un bebé nace y siente frío, no puede resolver este problema y sus emociones de miedo se agitan. Al no contar con la capacidad de Regulación, acude a la presencia de su madre para regularse, y desde su regulación establece un vínculo (Relación) que sirve al mismo tiempo para Regularse. Cuando esta dinámica se presenta múltiples veces y con varias emociones, comienza el nacimiento de la mente humana, al asociar el llanto con la presencia de la madre. La mente nace cuando el infante hace la primitiva asociación: Si lloro por miedo (frío, cansancio, hambre, etc.), entonces aparece esta otra persona y me tranquiliza. A esto le llamamos el primer pensamiento causa-efecto. Aquí nace la mente.

Como podemos ver, el nacimiento del proceso de las 3 R´s está ligado de manera directa a la presencia de otra persona en nuestras vidas, y por lo mismo, al necesitar reconstruir el proceso de las 3 R´s, será esencial e indispensable la presencia de otra persona, que se encuentre Regulado, pueda y quiera Relacionarse, y que facilite el Razonamiento.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Como hemos visto, la instalación y consolidación de las 3 R´s, se encuentra muy ligado a la Presencia de otra persona. Nosotros desconocemos la calidad de relaciones con las que los niños, niñas y adolescentes convivieron durante esta etapa de distanciamiento social. Lo ideal es que todos y todas ellas estén, y hayan convivido con personas Reguladas, que estén dispuestos a Relacionarse, y que faciliten el desempeño Racional durante este confinamiento. Al reencontrarnos con nuestro alumnado, podremos ver el grado de calidad de las 3 R´s. ¿Qué características crees que se observarán en aquellos alumnos y alumnas con buena calidad en su Regulación, Relaciones y Razonamiento durante la contingencia? ¿Qué características crees que se observará en situaciones adversas?

## RESUMEN DE LA SECCIÓN I

El cerebro necesita una secuencia muy particular para poder funcionar de manera óptima (organizada). El cerebro que no recibe esta secuencia, funciona muy primitivamente, sin alcanzar su potencial relacional ni racional.

La organización adecuada de la mente humana requiere la presencia de otra persona, que se encuentre Regulada, dispuesta a Relacionarse y que pueda facilitar la experiencia Racional. Cuando esto sucede, la mente del niño puede ser nuevamente restructurada para un funcionamiento óptimo.

La función de las y los docentes durante la reactivación de las clases presenciales, y aun durante sus intervenciones a distancia, necesita seguir la neurosecuencia de las 3 R´s, para poder ayudar a las y los niños en su desempeño emocional, cognitivo e interpersonal.

El no hacerlo, puede incrementar los niveles de estrés, sin el fortalecimiento de sus capacidades de manejo adecuado de este tipo de presión, generando una retroalimentación del daño ya sufrido.

Por otro lado, cuando la Presencia de docentes empáticos y regulados, facilitarán la recuperación de las capacidades naturales de resiliencia en las y los alumnos.

## SECCIÓN II: EDUCANDO CON EL CEREBRO EN MENTE

### LECCIÓN #6: SOBREVIVIR Y PROGRESAR

INTRODUCCIÓN: Todos los adultos funcionales que rodean a cualquier niño, niña o adolescente tenemos algo en común: queremos su seguridad y su progreso. No solamente queremos que coman y duerman, también queremos que con el tiempo se conviertan en hombres y mujeres de bien, con capacidades para salir adelante y tener éxito en la vida. Afortunadamente, nuestra labor como docentes nos permite un buen lugar para afianzar estos dos objetivos. No es una labor sencilla cuando se educan a tantos niños y al mismo tiempo se tienen objetivos que cumplir, sin embargo esta tarea se facilita cuando podemos encontrar un “mapa” de lo que buscamos en la mente de cada niño y niña con la que interactuamos. Este mapa nos orienta en la búsqueda de un concepto central: La Integración. La mente humana funciona mucho mejor cuando tiene la capacidad de integrar información de una manera natural. Ahora, ¿qué es la integración? Es la capacidad de utilizar todos los recursos de la mente (emociones, pensamientos, relaciones, etc.), y al mismo tiempo poder ver las cosas y situaciones en rangos y no como blanco y negro. Queremos que la mente del niño y de la niña aprendan a ser flexibles ante las cosas que no pueden cambiar, y a intentar modificar aquellas que sí pueden cambiar. Como docentes, tenemos una excelente oportunidad de enseñar a nuestras y nuestros alumnos el concepto de flexibilidad. Cuando una persona puede ser flexible, tendrá acceso a todas sus capacidades cognitivas y emocionales. Debemos recordar, que para antes de intentar el enseñar la flexibilidad, necesitamos haber establecido las 3 R´s.

A lo largo de este manual, hablaremos sobre el cómo transmitir este concepto de Flexibilidad a nuestras y nuestros alumnos. En esta lección, queremos simplemente transmitir la idea del cómo ayudar a las y los niños a progresar y no quedarse atorados en las emociones de la frustración y el enojo.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: La herramienta más importante para la sobrevivencia y progreso de nuestras y nuestros alumnos se llama Flexibilidad, y solo se logra pudiendo ayudarles a Integrar. No todo es bueno o malo, Blanco o Negro. El mundo está lleno de grises, que nos permite constantemente buscar maneras de mejorar en todos los aspectos de nuestras vidas. Por ejemplo, tú como docente, como persona, ¿qué aprendiste de esta experiencia de la contingencia por el COVID-19? ¿Puedes encontrar (integrar) cosas positivas durante este tiempo?

### LECCIÓN #7: EL JUICIO

INTRODUCCIÓN: Todos los seres humanos tendemos a calificar las experiencias como buenas o malas. Desde que somos pequeños nos enseñan a que hay niños/niñas buenas y niñas/niños malos. Hay buenas calificaciones y malas calificaciones. Todo el mundo, todas las experiencias, y todas las emociones son buenas o son malas. Para nuestro cerebro, el juzgar es la experiencia más desorganizadora, y esto se a que el cerebro siempre se encuentra buscando tareas y problemas que resolver. Entonces, cuando mi cerebro encuentra algo “malo,” intentará cambiarlo a que sea bueno. Esto no sería un problema si no existieran cosas, situaciones, personas, etc., que simplemente no se pueden calmar.

Es muy común que la conducta infantil se deba a esta frustración de no poder cambiar algo “malo” que es imposible de cambiar. Un elemento muy nutritivo para la mente, es aprender a no juzgar. A simplemente ver las cosas como son, y no como deberían ser.

Por ejemplo, el estar en casa durante la pandemia no es algo malo. Simplemente es. El sentir enojo, tristeza, etc., no es malo, simplemente son emociones que estamos experimentando y que existen en determinado tiempo.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Identifica los distintos juicios que tus alumnos/alumnas puedan expresar sobre sus sentimientos, conductas, etc., de esta manera ellos y ellas aprenderán a calmar sus mentes y a mantenerse regulados por mayor espacio de tiempo.

### LECCIÓN #8: LA MENTE DEL PRINCIPANTE

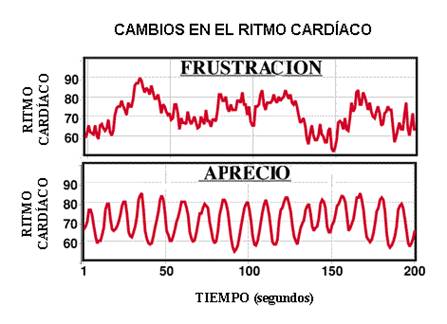
INTRODUCCIÓN: Como hemos visto, la mente suele desorganizarse y agitarse. A eso le llamamos ansiedad, y en los niños y niñas siempre se va a expresar por medio de conductas disfuncionales como rebeldía, desafíos, burlas, acoso escolar, agresiones verbales, etc. La mente ansiosa es muy peligrosa tanto en niños como en adultos, y por lo mismo hay que ayudarles a calmarse. La mente del principiante es una herramienta muy útil para que una mente agitada se calme. Es un ejercicio muy sencillo que ayuda a los niños y niñas a poner su atención en algún objeto por breve tiempo, y al lograr esto, la mente deja de obsesionarse con los pensamientos que están generando ansiedad. El observar un objeto por unos segundos, le permite a la mente descansar de tanta agitación, y experimentar la calma de estar en el presente. El hacer este ejercicio varias veces al día, permitirá que el niño/niña experimente la capacidad de calmar su mente a voluntad

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: La mente del principiante es un ejercicio muy poderoso para tranquilizar la mente ansiosa. Puedes pedirle al niño/niña que escoja cualquier objeto que tenga a la mano. Puede ser un vaso, una manzana, una flor, etc. Y le pides que observe ese objeto como si nunca en su vida lo hubiera visto. Que lo explore, lo huela, lo palpe, y que detenidamente encuentre detalles que nunca había notado. Ahora, pídele que piense en todo aquellos que acaba de descubrir.

LECCIÓN #9 COHERENCIA CARDIACA: El corazón, los pulmones y el cerebro tienen una gran conexión. Estos tres órganos se afectan entre sí. Si la respiración es agitada, el corazón comienza a latir más rápido y el cerebro percibe que hay una amenaza presente, aunque esto no sea así. De la misma manera, cuando la respiración es tranquila, el corazón late más despacio, y el cerebro percibe que aquí y ahora no hay ningún peligro.

Hay un concepto llamado Coherencia Cardiaca, y se refiere a la forma de cada latido del corazón. Cada latido del corazón es distinto, pero mientras más parecido sea, mayor sensación de seguridad habrá en el cerebro

En esta gráfica podemos ver la diferencia de los latidos del corazón en una coherencia cardiaca, y una gráfica en donde los latidos son erráticos



La coherencia cardiaca tiene muchos beneficios para la salud mental, ya que disminuye la presencia de ansiedad, depresión, irritabilidad, negatividad, entre otras afectaciones emocionales negativas. Lo más importante es que es posible entrenar a los niños/niñas a que generen una mayor coherencia cardiaca. Mientras más lo practiquen, su corazón latirá de mejor coherencia, produciendo efectos muy positivos en sus emociones, en sus cuerpos y en sus relaciones interpersonales.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: La coherencia cardiaca se puede inducir cuando juntamos varios elementos en una sola experiencia:

Pídele a tus alumnos/alumnas que piensen en una persona a la que aman mucho.

Permite que tomen un tiempo para pensar y encontrar a la persona a la que aman mucho

Una vez que la han identificado, pídeles que traigan a su mente varias experiencias positivas que hayan vivido con esa persona (ej. Ir al cine, caminar por el parque, ver una película, etc.), y ahora pídeles que cierren sus ojos, y comiencen a poner su atención en su respiración.

Mientras ponen atención a su respiración, que traigan a su mente ese recuerdo especial con la persona amada.

Diles que es importante que el recuerdo sea lo más real posible, los olores, las texturas, los sonidos, los sabores, etc. Ahora permite que experimenten esas sensaciones por varios minutos.

Cuando los recuerdos, el amor, las sensaciones corporales y la atención a la respiración están en la mente, el corazón late coherentemente.

La coherencia cardiaca aumenta la sensación de seguridad, mejora las relaciones interpersonales, y fomenta el desempeño cognitivo.

### LECCIÓN #10 EL LUGAR SEGURO

INTRODUCCIÓN: La mente infantil tiene la gran capacidad de imaginar. La imaginación infantil puede ser de mucha ayuda cuando se maneja adecuadamente, o puede fomentar estados de terror. En situaciones de incertidumbre y carentes de seguridad, la mente infantil puede aumentar la sensación de vulnerabilidad al grado de facilitar la presencia de pesadillas, terrores nocturnos, estados regresivos, manías (morderse las uñas, jalarse el cabello, etc.). El ejercicio del Lugar Seguro, permite utilizar la misma imaginación, pero para instalar recursos internos en la mente del niño/niña.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Pide al niño/niña que cierre sus ojos, y que comience a poner su atención a su respiración. Su mente solo está poniendo atención a lo que pasa cuando respira. Después de unos segundos, se les pide que así con los ojos cerrados, piensen en el lugar en donde se sienten más seguros/seguras. Puede ser un lugar real, o imaginario. Un lugar que hayan visitado, o que hayan visto en alguna parte. Puede ser un lugar exterior, o un lugar interior. Pide que lo vena muy bien en su mente, que noten los colores, los objetos, los sonidos, la temperatura de ese lugar. Pide que se mentalmente caminen por ese lugar, que lo disfruten. Que sientan la seguridad al estar en ese lugar.

En ese lugar no hay nada ni nadie que pueda hacerles daño.

Si por alguna razón no pueden sentir o identificar un lugar seguro, pregunta qué es lo que necesitarían para que un lugar se pueda sentir seguro. Puede ser que mentalmente pongan unas bardas, rejas, guardias, etc. Lo importante es que puedan mentalmente tener un lugar que sientan como un refugio seguro. Pide que le pongan un nombre a ese lugar (ej., mi Lugar Seguro, mi Bosque, Mi cuarto, Mi escuela, etc.). Explica que cada vez que lleguen a sentirse con miedo pueden ir mentalmente a este lugar, en donde siempre estarán a salvo.

## RESUMEN DE LA SECCIÓN II:

El cerebro por naturaleza siempre está al pendiente de posibles amenazas, y sabe reaccionar para huir o enfrentarlas. Por lo mismo, un cerebro infantil es muy vulnerable a los cambios externos (duelos, cambios de escuela, contingencias por pandemia, etc.). Esto hace que el cerebro infantil sea muy susceptible a estados de ansiedad que se manifestarán por medio de conductas disfuncionales.

Es muy importante conocer la verdadera raíz de dichas conductas, y ayudarles a poder entrar en estados mentales de seguridad.

Los ejercicios y técnicas aquí descritas ayudarán a “resetear” las estructuras neuronales que se encuentran muy agitadas, para poder regresar a un estado de calma interna.

## SECCIÓN III: LAS EMOCIONES Y SU EXPRESIÓN

### LECCIÓN #11 NÓMBRALO PARA DOMINARLO:

Una de las maneras más útiles de ayudar a un niño/niña a superar un acontecimiento difícil es inducirlo a contar la historia de los acontecimientos del pasado o incluso del futuro que le causan miedo o angustia. Cuando hay temores o preocupaciones más a largo plazo, que parecen persistir, dar forma de libro a la historia puede ayudarte a hablar con tu hijo sobre los acontecimientos (las palabras del cerebro izquierdo) y los sentimientos y las interconexiones entre distintos aspectos de su vida (las intensas emociones y el contexto del cerebro derecho). Eso puede servir para someter la reactividad del hemisferio derecho. Te permite aislar un acontecimiento que genera imágenes y emociones fuertes que posiblemente el niño no entienda y ofrecerle un lenguaje lineal para explicarlo de tal modo que la historia se convierta en una experiencia integrada.

Tú puedes ayudar a hacer un libro con tu alumno/alumna. Elige simplemente un acontecimiento que le cause estrés, temor, angustia, dolor o cualquier otra clase de malestar. Puede ser una inminente cita con el médico, o la llegada de un nuevo hermano. O puede ser algo que sucedió en el pasado y que sigue perturbándolo. Recuerda que lo que para ti puede ser una experiencia normal, en tu alumno/alumna, puede suscitar emociones fuertes y negativas, y es posible que no sepa cómo entender o expresar lo que ocurre dentro de él/ella.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: La estrategia «Ponle un nombre para dominarlo» hace hincapié en tres prioridades básicas en la narración de historias:

1. Los hechos. Debes incluir la información del cerebro izquierdo para que se entienda lo que sucedió realmente.

2. Los sentimientos de tu hijo. Analiza la experiencia interior de tu hijo, sea cual sea, no solo la versión de color de rosa.

3. Un mensaje de empoderamiento. Proporciónale a tu hijo algo que hacer para que se sienta mejor y controle la situación. Puede que sea necesario facilitarle algún tipo de herramienta que lo ayude a regular las emociones (ejercicio del lugar seguro, coherencia cardiaca, etc.).

Lo importante de este ejercicio de escribir un libro sobre sus temores, es la posibilidad de organizar la información (emociones, datos, experiencias del pasado, etc.), en una pedazo de papel, con dibujos o recortes, para entonces poderle añadir otro tipo de información que lo/la haga sentir más segura/seguro.

### LECCIÓN #12 ENCONTRANDO LA RAIZ DE LAS CONDUCTAS DISFUNCIONALES:

Sabemos que toda conducta infantil expresa los estados emocionales de los niños/niñas. Por ejemplo, una conducta de alegría, curiosidad y respeto, habla de un estado interno en la vida de un niño/niña.

Lo mismo ocurre de manera opuesta. Pensemos ahora en qué es, lo que lleva a tus alumnos/alumnas a perder el control. En cuanto tengamos eso claro, podremos planear mejor las medidas para conducirlos hacia una conducta mucho más funcional

.¿Qué circunstancias suelen causar una conducta disfuncional en tu alumno/alumna? ¿Hay desencadenantes internos, ¿como el hambre, la falta de sueño o una enfermedad? ¿Existen personas específicas que estresan a tu alumno/alumna? O quizá tu alumno/alumna se desorganiza en determinadas situaciones concretas; por ejemplo, cuando está jugando en casa de un amigo y tiene que marcharse, o cuando sus padres salen por la noche, o cuando se acerca el plazo de entrega de una tarea.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Primero, no veas la conducta disfuncional como el enemigo. Esa conducta te está mandando un mensaje: “Hay algo malo en mi vida y no sé cómo manejarlo.” Ahora haz una lista de las situaciones en donde dichas conductas se disparan (antes de un examen, al no entregar una tarea, cuando hay un ejercicio en particular, etc.), ahora por cada situación que encuentres, trata de escribir opciones que pudieran ayudar a evitar la conducta disfuncional.

Por ejemplo, si tienes un alumno que cada vez que pides que todos los alumnos/alumnas participen oralmente en la clase se pone agresivo y desafiante. Es posible que el estrés de tener que hablar en público lo pone nervioso y por eso actúa de esa manera. Intenta hablar con él a solas, y en ese ambiente de solo ustedes dos, hacerle las preguntas que hubieras hecho frente a todo el grupo. De esta manera, le evitamos su estrés de tener que hablar frente al grupo, y tu como su profesor/profesora, puede conocer su aprovechamiento académico.

### LECCIÓN #13: MODELA CONDUCTAS FUNCIONALES:

Como adultos queremos que nuestros alumnos/alumnas se conduzcan de manera madura, respetuosa, y asertiva. En otras palabras, queremos que sean adultos maduros. Esta expectativa suele ser muy irracional debido al proceso natural de maduración cerebral de los niños/niñas. Toma tiempo y muchas experiencias positivas para que esto pueda comenzar a ocurrir. Lo importante es poder ser un modelo de conductas funcionales cuando se trate de expresar y manejar afectos muy fuertes. Nuestro ejemplo no se da con palabras, sino con hechos.

Cada experiencia negativa con conductas disfuncionales por parte de nuestros alumnos y alumnas, nos permite brindar un ejemplo de cómo se debe reaccionar.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Haz una lista de las conductas que no te gustan de tus alumnos/alumnas. Ahora, en una columna paralela a las conductas disfuncionales, enlista tus reacciones que no son adecuadas (gritar, criticar, frustrarte, etc.), y en una tercera columna escribe conductas que pudieran ser mucho más asertivas y que ayudarían a modelar conductas más funcionales a tus alumnos (brindar opciones, preguntar por lo que está molestando realmente al niño/niña, etc.)

### LECCIÓN #14 LOS TRES PASOS:

Todos tenemos momentos en que nos domina el cerebro inferior, cuando perdemos el control hasta el punto de decir o hacer cosas que lamentamos. En situaciones de mucho estrés, los adultos cometemos errores. Todos los cometemos. Pero no lo olvides: las crisis que se producen dentro de nuestras labores como docentes son oportunidades para el crecimiento y la integración de la mente infantil. Puedes aprovechar los momentos en que sientes que pierdes el control para ofrecer un modelo de autorregulación. Hay unos ojitos que están observándote para ver cómo te tranquilizas. Tus acciones establecen un ejemplo de cómo “se toma una buena decisión” en un momento de emociones intensas en el que tú mismo corres el peligro de perder los estribos. ¿Qué haces cuando te das cuenta de que tu cerebro inferior ha asumido el control y has empezado a actuar de manera desorganizada?

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE:

1.-En primer lugar, no hagas daño.

Cierra la boca para no decir algo que después lamentarás. Cuando estás en un momento en que domina el cerebro inferior, protege al niño/niña a toda costa.

 2.-En segundo lugar, aléjate de la situación y serénate.

No tiene nada de malo tomarse un respiro, y menos cuando eso significa proteger a las y los menores. Respira despacio y profundamente. Haz lo que sea necesario para recuperar parte del control que perdiste cuando tu amígdala se adueñó de tu cerebro superior. No solo pasarás tú mismo a un estado más integrado, sino que también ofrecerás un modelo a tus alumnos/alumnas mediante trucos autorreguladores rápidos que también ellos podrán utilizar.

3.-Por último, repara.

De inmediato. Vuelve a conectar con tu alumno/alumna en cuanto te hayas calmado y aborda cualquier posible daño emocional o perjuicio causado a la relación. Para eso tal vez tengas que decir que lo perdonas, pero también es posible que debas disculparte tú, y también tengas que aceptar la responsabilidad de tus acciones. Este paso debe darse lo antes posible.

### LECCIÓN #15 RESPONDIENDO A LOS BERRINCHES Y CONDUCTAS DISFUNCIONALES:

Hemos explicado cómo funciona el cerebro. El cerebro humano funciona de manera óptima si el cerebro inferior (amígdala) se encuentra calmado. Por lo mismo, intentar acabar con un berrinche por medio de gritos o altas exigencias, no ayuda a calmar esta estructura neurológica. Por lo mismo es muy importante tener en mente cómo funciona el cerebro humano. El cerebro infantil agitado, producirá conductas disfuncionales en una manera de buscar ayuda para poder calmarse. El cerebro infantil pide ayuda a los adultos a su alrededor. Si el/la adulta no comprende esto, se sentirá aún más amenazado, y la conducta simplemente se deteriorará más.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Piensa en los berrinches y conductas más frecuentes que encuentras en tus alumnos/alumnas. Trata de pensar en qué emociones te estarán intentando dar a conocer. Piensa en cómo sus cerebritos infantiles pueden estar experimentando situaciones adversas y cómo estas situaciones pueden estar afectando su conducta. Intenta buscar estrategias que puedan calmar su amígdala, para después fortalecer la relación y entonces poder llegar a un razonamiento funcional.

Por ejemplo, ante un berrinche o actitud grosera de un alumno/alumna, puedes calmarte y platicar con él/ella para preguntar si todo está bien en su vida. Este tipo de acercamientos en una señal positiva para la amígdala, y se promoverá una sensación de calma, que ayudará a fortalecer la relación para juntos buscar en soluciones funcionales a lo que está produciendo ansiedad.

## RESUMEN SECCIÓN III:

El cerebro infantil, aun en desarrollo necesita observar y aprender de los cerebros maduros. Por eso, la presencia de los/las adultas en sus vidas son muy importantes. Por naturaleza, los cerebros infantiles son reactivos y muy sensibles a sentir ansiedad. La presencia funcional de adultos/adultas calmadas, ayudará a que el cerebro infantil encuentre los elementos necesarios para llegar a una madurez cognitiva y emocional óptima.

## SECCIÓN IV: ESTRATEGIAS DE MANEJO PARA SITUACIONES DE INDISCIPLINA INFANTIL

### LECCIÓN #16: MENOS PALABRAS SON MÁS EFECTIVAS:

Para un cerebro agitado, los discursos con contra productivos. Usa menos palabras y lograrás captar su atención y modificar su conducta

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE:

Paso 1) Conecta con el niño/niña y señala los sentimientos detrás de su conducta (¿Te sientes enojada? A todos nos está costando trabajo estar en casa).

Paso 2) Señala tus sentimientos (me lastima cuando me hablas así)

Paso 3) Brinda alternativas (mejor avísame que te sientes nerviosa y podemos platicar un momento)

Paso 4) Ve hacia delante (¿te parece si jugamos con la pelota un rato?)

### LECCIÓN #17 ACEPTA LAS EMOCIONES:

Para muchos adultos les resulta muy incómodo el aceptar que los niños/niñas experimenten emociones “negativas.” Por ejemplo, una niña puede decir: “odio la escuela.” Algunos adultos le pedirán a esa niña que no se exprese así, cuando la mejor opción es ayudarle a definir un poco más su sentimiento. De otra forma, cuando un adulto/adulta le pide a esa niña que no se exprese así, le estaremos comunicando que sus sentimientos no son válidos.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Ayuda a tus alumnos/alumnas a expresar sus emociones en esta situación de la pandemia, de las tareas en casa, o de lo que piensan sobre el regreso a las aulas. Ayúdales a expresar de manera adecuada su temor, enojo e incertidumbre ante estas situaciones novedosas e incómodas.

### LECCIÓN #18: DESCRIBE, NO CRITÍQUES:

La mayoría de nosotros crecimos en hogares en donde nos enseñaron un modelo de disciplina basado en la crítica y juicio. Palabras que dañan y enfatizan lo que uno hizo mal. Este tipo de conductas, como ya lo hemos explicado solamente generarán más agitación neurológica, y terminarán dañando la auto-imagen del niño/niña. Lo más recomendable es solamente señalar lo que estamos viendo, sin decir que eso está mal.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: El describir lo que estamos observando, mantiene la neutralidad de la conducta, y al mismo tiempo lleva implícito el deseo de un cambio en lo que estamos viendo.

Por ejemplo, en lugar de decir: “¿Por qué nunca dejas que tus otros compañeros jueguen en el columpio?” Mejor decimos: “Veo que tus compañeros también tienen el deseo de jugar en el columpio.”

### LECCIÓN #19 INVOLUCRA AL NIÑO/NIÑA EN LA DISCIPLINA:

Parte de nuestra herencia en relación a la disciplina, también incluye la unidireccionalidad. Regularmente, el adulto regañaba al niño/niña y cuidado si abríamos la boca para interrumpir el discurso adulto. Hoy sabemos que este tipo de interacciones no funcionan en cuanto a la correcta manera de influir en la vida del niño/niña. Lo más efectivo es incluir al niño/niña en el proceso de buscar soluciones al verdadero problema (el mundo interno del niño/niña).

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Haz una lista de los monólogos que utilizas más frecuentemente frente a tus alumnos/alumnas, y busca maneras de involucrarlos en la búsqueda de mejores soluciones.

Por ejemplo, en vez de decir: “Estas platicando mucho últimamente en clase y me distraes.” Podemos decir: “Siento que últimamente te estás distrayendo mucho en clase, ¿te parece si entre tú y yo buscamos alguna solución que funcione para ti y para mí?”

### LECCIÓN #20: ENFATIZA LO POSITIVO:

La responsabilidad de ser una figura de autoridad en la vida de un niño/niña, en ocasiones nos empuja a enfatizar y señalar lo que están haciendo mal. Esa también es una secuela de nuestra historia en relación a la disciplina del adulto hacia el niño/niña. Afortunadamente, las cosas han cambiado, y hemos aprendido que aunque es importante poner límites a los niños/niñas, es aún más importante el señalarles los aspectos positivos de su conducta. Esto no quiere decir que no debemos llamarles la atención, al contrario, podemos hacerlo de una manera positiva, calmando sus amígdalas, fortaleciendo las relaciones interpersonales, y solo así poder lograr un funcionamiento cognitivo óptimo.

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE: Como adultos se nos olvida reconocer que no todos los niños/niñas se portal mal todo el tiempo. Muchas veces es nuestra propia intolerancia (desregulación) la que nos lleva a ser muy susceptibles a las conductas disfuncionales de los niños/niñas. En psicología le llamamos a este proceso, Atención Selectiva. Es decir, estamos predispuestos a solo observar lo que queremos observar. Y es muy probable que ya estemos predispuestos a solo ver las conductas negativas de los niños/niñas. Uno de los aspectos más positivos de los estados regulados, es que nos permite pensar antes de actuar. Intenta encontrar conductas positivas y funcionales de tus alumnos. Si notas que uno/una de ellas está en un estado de calma, poniendo atención a la clase, puedes reconocérselo con una sonrisa. Si uno/una de tus alumnas está participando activamente en la clase, motívalo/motívala a seguir así.

## RESUMEN SECCIÓN IV:

El mundo interno de los niños/niñas siempre se va a expresar por medio de su conducta. La presencia funcional y calmada del adulto/adulta debe servir como contención segura en donde el niño/niña pueda refugiarse. La indisciplina siempre hablará de estados internos de ansiedad, y los adultos necesitamos recordar que la única manera de solucionarlo adecuadamente es proveyendo la estabilidad y seguridad a su vida.

## CONCLUSIONES:

La situación actual que nos tocó vivir, está desestabilizando los estados emocionales de nuestros alumnos/alumnas. El cerebro infantil necesita muchas conexiones interpersonales y muchas rutinas para poderse regular, y así llegar a la madurez neurológica.

El confinamiento social al que todos nos hemos tenido que someter como medida preventiva, ha provocado una carencia de los elementos fundamentales para el correcto funcionamiento del cerebro infantil.

Por lo mismo, el desempeño académico será gravemente afectado, ya que el cerebro funciona jerárquicamente de abajo hacia arriba. Es decir, si el funcionamiento de las estructuras inferiores (subcorticales) es deficiente, las estructuras superiores, que son las encargadas del funcionamiento cognitivo, tampoco podrán desempeñarse de manera óptima.

El mejor recurso con el que contamos como adultos involucrados en su educación, es nuestra presencia regulada. El cerebro infantil está diseñado para sintonizarse con los estados emocionales de los adultos a su alrededor. Es como si su cerebro infantil y vulnerable, buscara en los cerebros adultos las señales que les indiquen si están a salvo o en peligro.

Lo mejor que puedes ofrecerle a todos tus alumnos/alumnas, es tu estado emocional regulado y calma.

Quedo a tus órdenes

Dr. Israel Castillo

@psicotrauma

Facebook PsicotraumaMex